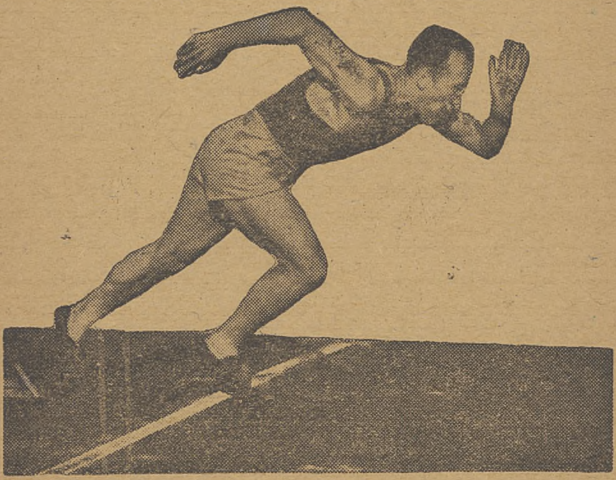
SPORT W OBRAZACH

2

START



WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

OD WYDAWNICTWA

„Sport w obrazach" jest w Polsce pierwszym masowym wydawnictwem opartym całkowicie na zasadzie poglądowości.

Każdy zeszyt poświęcony jest jednej gałęzi sportu, przedstawionej przy pomocy fotografii, zdjęć filmowych, tablic, wykresów porównawczych, rysunków itp.

Posługując się naszymi książeczkami, każdy sportowiec będzie mógł nie tylko odtworzyć w sposób najbardziej prawidłowy odpowiedni zespół ruchów, lecz także otrzyma wiele niezbędnych wiadomości dotyczących danej dyscypliny sportowej.



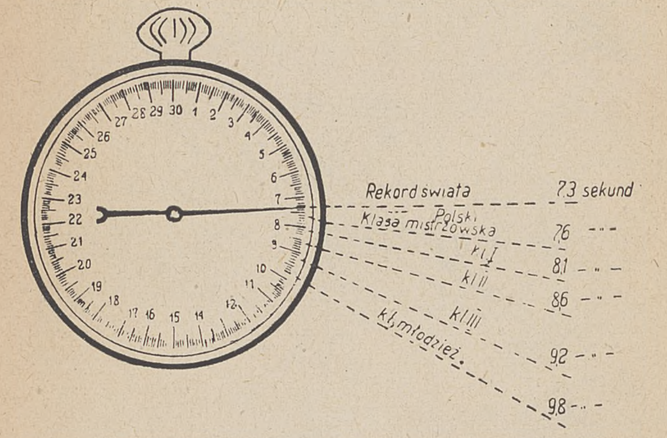
ZDOBYWAJĄC NORMY SPO –
– ZDOBYWASZ ZDROWIE i SIŁY

DO NAUKI, PRACY i WALKI

O POKÓJ!

REKORDY I MINIMA KLASYFIKACYJNE

Bieg 60 m kobiet



Bieg 100 m kobiet

Klasa III	—	15,0 sek.
Klasa II	—	14,0 „
Klasa I	—	13,1 „
Klasa mistrzowska	—	12,2 „
Rekord Polski	—	11,6 „
Rekord świata	—	11,5 „

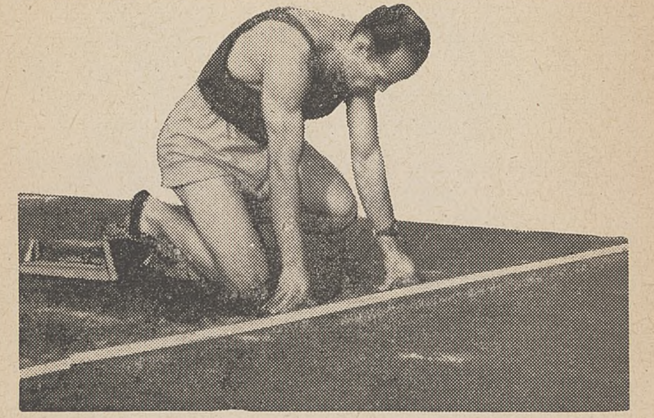
Bieg 100 m mężczyzn

Klasa III	—	12,5 sek.
Klasa II	—	11,8 „
Klasa I	—	11,1 „
Klasa mistrzowska	—	10,6 „
Rekord Polski	—	10,5 „
Rekord świata	—	10,1 „

OGÓLNIE O STARCIE

Szybki wybieg decyduje o powodzeniu sprintera. Błąd popełniony na starcie i spowodowana tym strata terenu jest — przy wyrównanym poziomie biegaczy — nie do odrobienia na trasie.

Dlatego też samemu wybiegowi poświęcić trzeba wiele uwagi. Dobra pozycja zawodnika na starcie zależy od rozmieszczenia dołków lub bloków startowych. Należy znaleźć dla siebie najdogodniejszą pozycję, która umożliwi jak najszybszy wybieg.

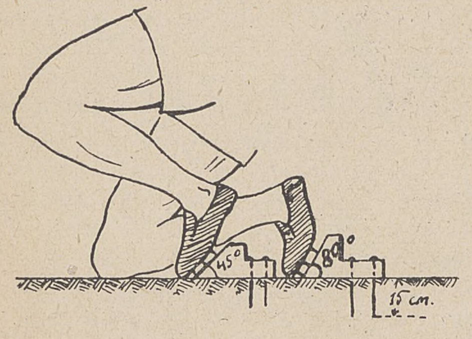


„NA MIEJSCA"
Stopa nogi silniejszej (lewej na zdjęciu) oparta o przedni blok. Klęk na prawym kolanie. Ramiona rozstawione na szerokości barków. Dłonie oparte na bieżni — poza linią. Wzrok skierowany w dół, na metr przed siebie.

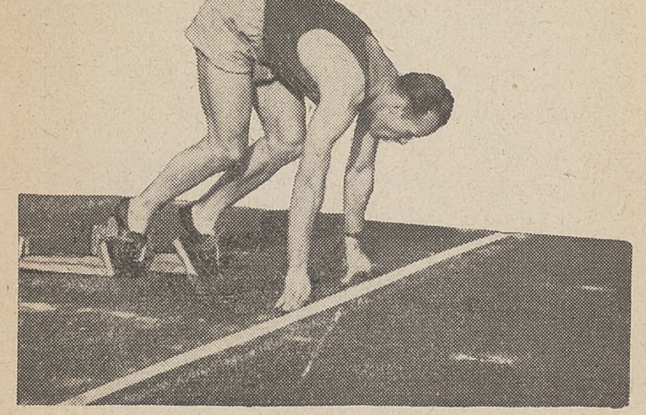
DOŁKI I BLOKI STARTOWE



Dołki startowe (przekrój podłużny). Odległość pierwszego dołka od linii startowej około 2 stopy, między dołkami 1 stopa.

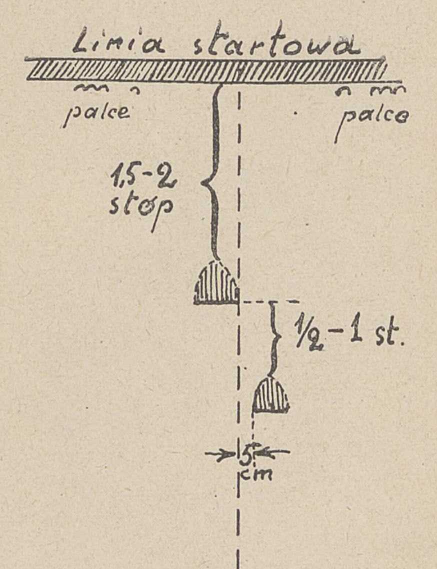


Ustawienie stóp w blokach startowych.

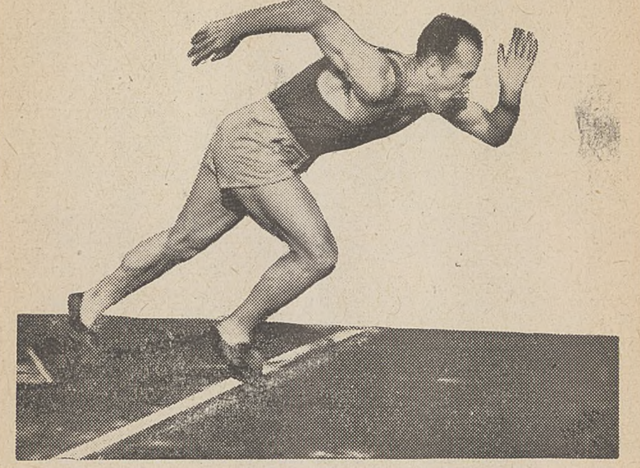


„GOTOWI"
Biegacz unosi kolano i biodra, przenosząc równocześnie ciężar ciała do przodu — na ramiona. Zawodnik czeka na strzał. Mięśnie nóg i ramion rozluźnione.

ROZMIESZCZENIE DOŁKÓW STARTOWYCH

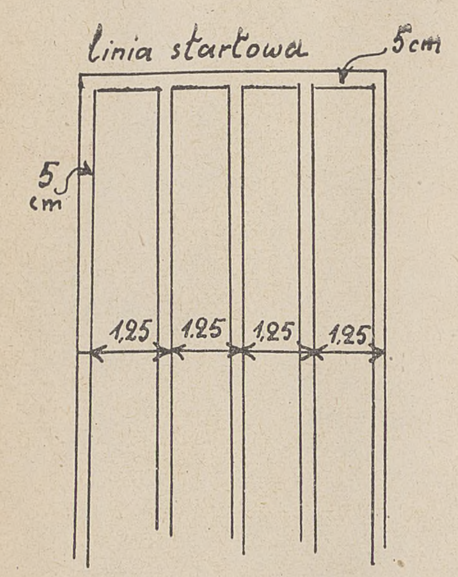


Rzut z góry

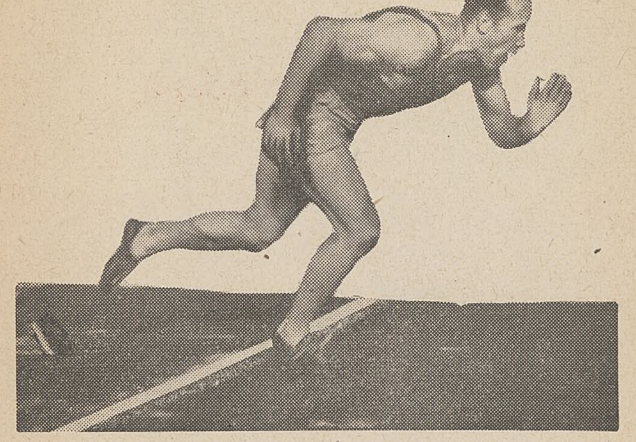


STRZAŁ
Błyskawiczne przeniesienie w przód nogi tylnej i odbicie się nogą przednią. Energiczna praca ramion ułatwia wyjście z bloków.

BIEŻNIA

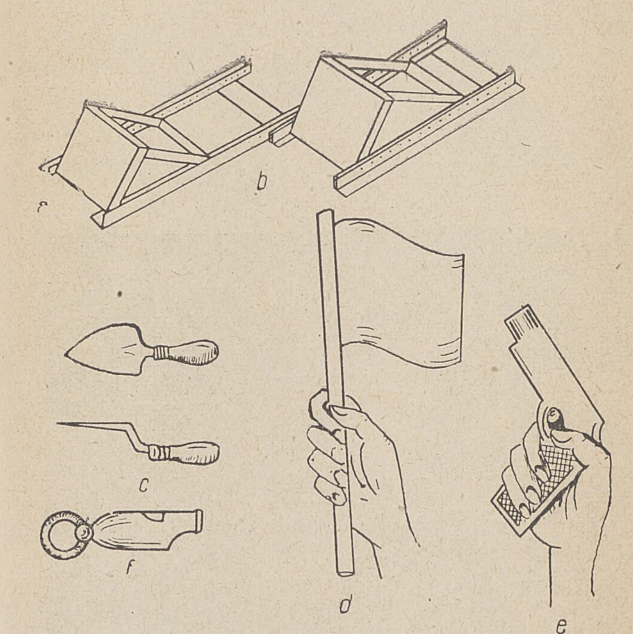


Tory
(szerokość toru — 1,25 m; szerokość linii — 0,05 m).

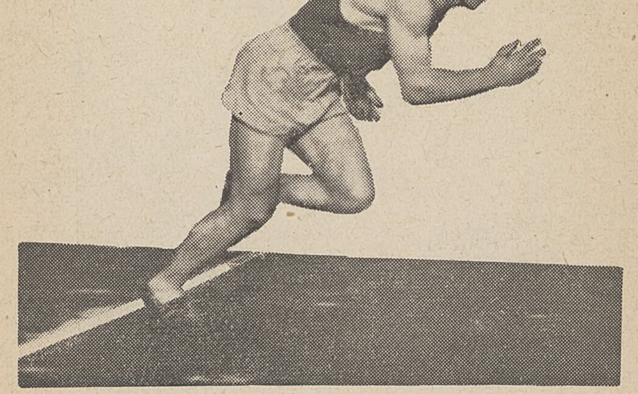


PIERWSZY KROK
Pierwszy krok krótki, długości około 3 do 3 i pół stopy. Stopa dotyka ziemi palcami. Noga prawa — postawna — ugięta w kolanie.

PRZYBORY

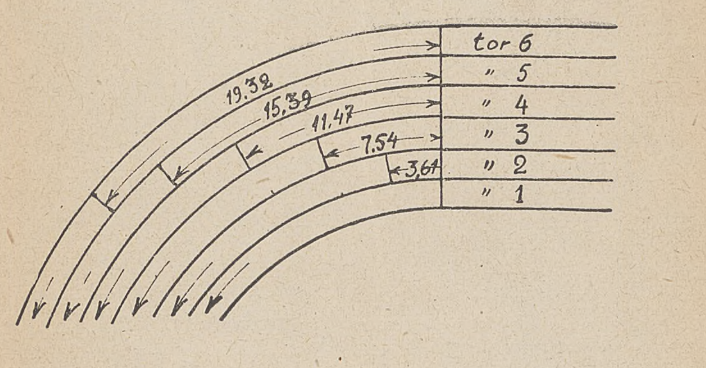


a b — bloki startowe, c — łopatka, d — chorągiewka startowa, e — pistolet startowy, f — gwizdek.



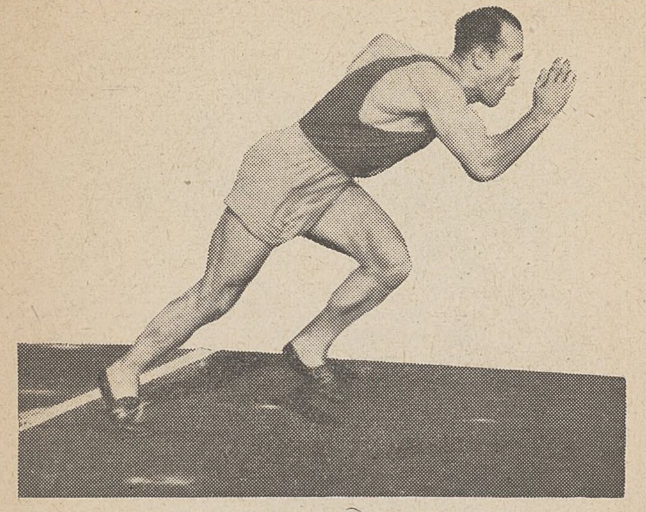
POCZĄTEK DRUGIEGO KROKU
Noga prawa prostuje się, wypychając zawodnika do przodu. Wymach prawego ramienia w przód.

WYRÓWNANIA



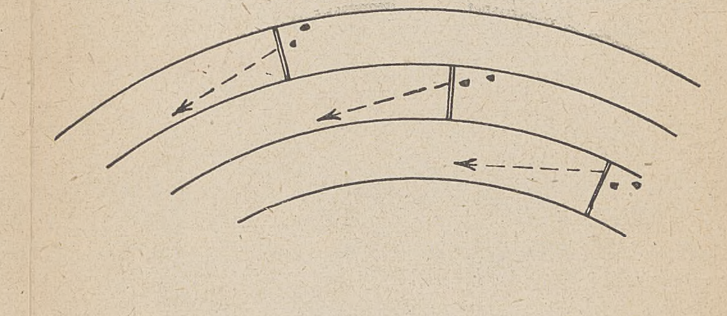
Wyrównania przy biegu na 200 m (jeden wiraż).

Przy biegu na 400 m poszczególne cyfry należy pomnożyć przez 2 (odległości podane w metrach).



DRUGI KROK
Całkowity wyprost nogi odbicia. Noga i tułów powinny tworzyć jedną linię. Wymach prawego ramienia zakończony (palce na wysokości czoła). Energiczny wznos lewego kolana.

START NA WIRAŻU



Gdy start wypada na wirażu, bloki startowe ustawia się po zewnętrznej stronie toru. Dopiero po 2 lub 3 krokach zawodnik biegnie przy wewnętrznej linii toru.

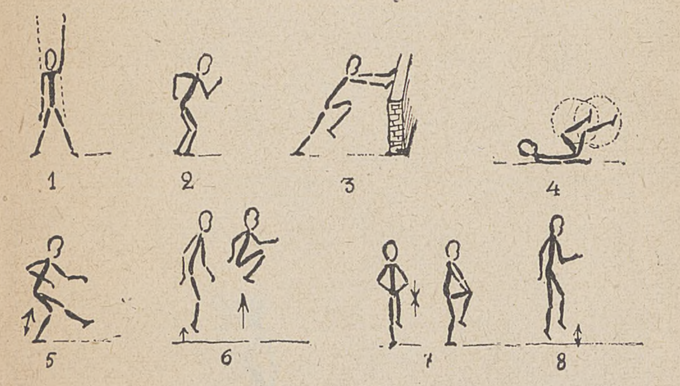
TRENING

Dni	Rozgrzewka	Zrywy 30-40 m	Biegi z przyśpieszeniem na 150 m	Bieg 200 m	Starty
Niedz.	15 min.	zawody lub bieg na wynik			
Poniedz.	15 min.	5 razy	3 razy	—	4×30 m 1×60 m
Wtorek	15 min,	8 razy	—	1 raz	4×60 m 5×20 m
Środa	odpoczynek				
Czwar.	15 min.	—	3 razy	—	6×30 m
Piątek	15 min.	5 razy	—	1 raz	2×60 m
Sobota	odpoczynek				

Na rozgrzewkę, którą przeprowadza się przed każdym treningiem i zawodami składają się:

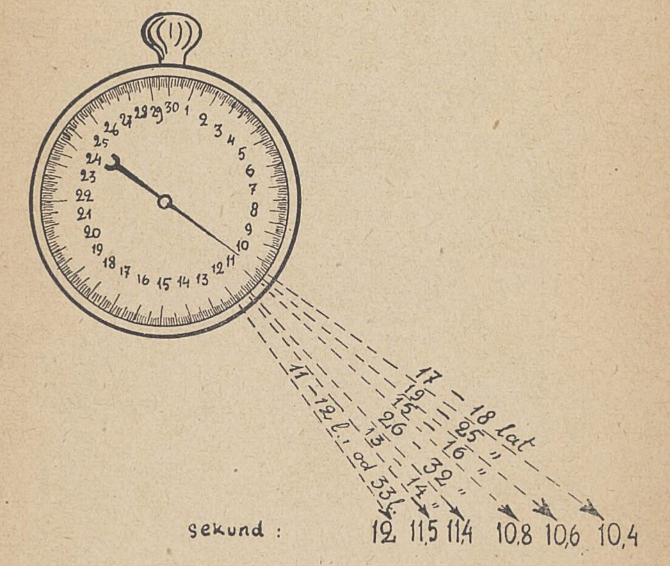
a) lekki bieg (truchcikiem) 400—600 m
b) marsz — przeplatany z podskokami z odbicia jednonóż
c) ćwiczenia gimnastyczne specjalne
d) 3—4 lekkie biegi z przyspieszeniem (60—80 m)

GIMNASTYKA SPECJALNA



MINIMA NA ODZNAKĘ SPO

Bieg 60 m kobiety:



Bieg 60 m chłopcy:

11 — 12 lat — 11,6 sek
13 — 14 lat — 11,0 sek.
15 — 16 lat — 9,8 sek.

Bieg 100 m mężczyźni:

17 — 18 lat — 14,5 sek.
19 — 29 lat — 14,0 sek.
30 — 39 lat — 15,0 sek.
powyżej 40 lat — 17,0 sek.





METĘ PRZEBIEGA SIĘ Z NAJWIĘKSZĄ SZYBKOŚCIĄ — WYCHYLAJĄC TUŁÓW DO PRZODU Z EWENTUALNYM SKRĘTEM CIAŁA.

Na zdjęciach: *(od lewej)* HEYDUCKA-KUŹMICKA, HICKLOWA (CSR) i MODERÓWNA podczas walki o każdy centymetr oraz Akademicki Mistrz Świata w biegu na 200 m, zasłużony mistrz sportu, Zdobysław STAWCZYK, który kończy 100-metrówkę w czasie 10,6 sek. przed Zygmuntem BUHLEM.

POLSKA

10 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW W ROKU 1950

100 m kobiet			*100 m mężczyzn*		
KUŹMICKA	Śląsk	12,5 sek.	KISZKA	Śląsk	10,5 sek.
MODERÓWNA	Gdańsk	12,7 „	STAWCZYK	Poznań	10,6 „
GORZKOWSKA	Kraków	12,8 „	SUCHEŃSKI	Wrocław	10,6 „
MINICKA	Szczecin	12,8 „	BUHL	Kraków	10,7 „
SŁOMCZEWSKA	Łódź	12,8 „	ANTONOWICZ	Łódź	10,8 „
MILEWSKA	Żurawica	13,0 „	WOJTONOWICZ	Warszawa	10,9 „
PIWOWARÓWNA	Śląsk	13,0 „	WOLSKI	Kraków	10,9 „
GĘBOLISÓWNA	Śląsk	13,0 „	LIPSKI	Warszawa	10,9 „
WASSERAB	Warszawa	13,1 „	KARDAŚ	Warszawa	10,9 „
OLEJNIK	Wrocław	13,1 „	WALENDZIK	Bydgoszcz	11,0 „

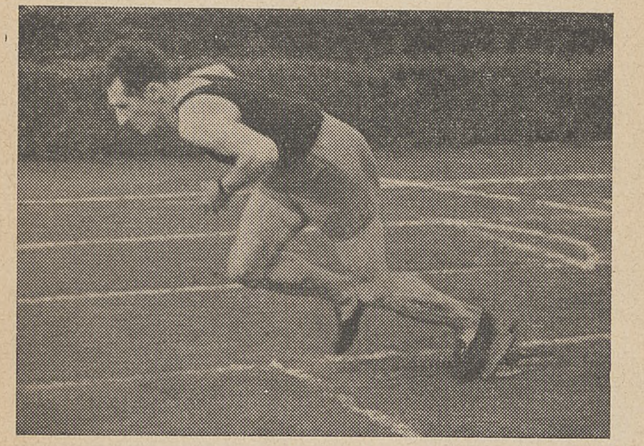
Cechy charakterystyczne

kroku odbijającego

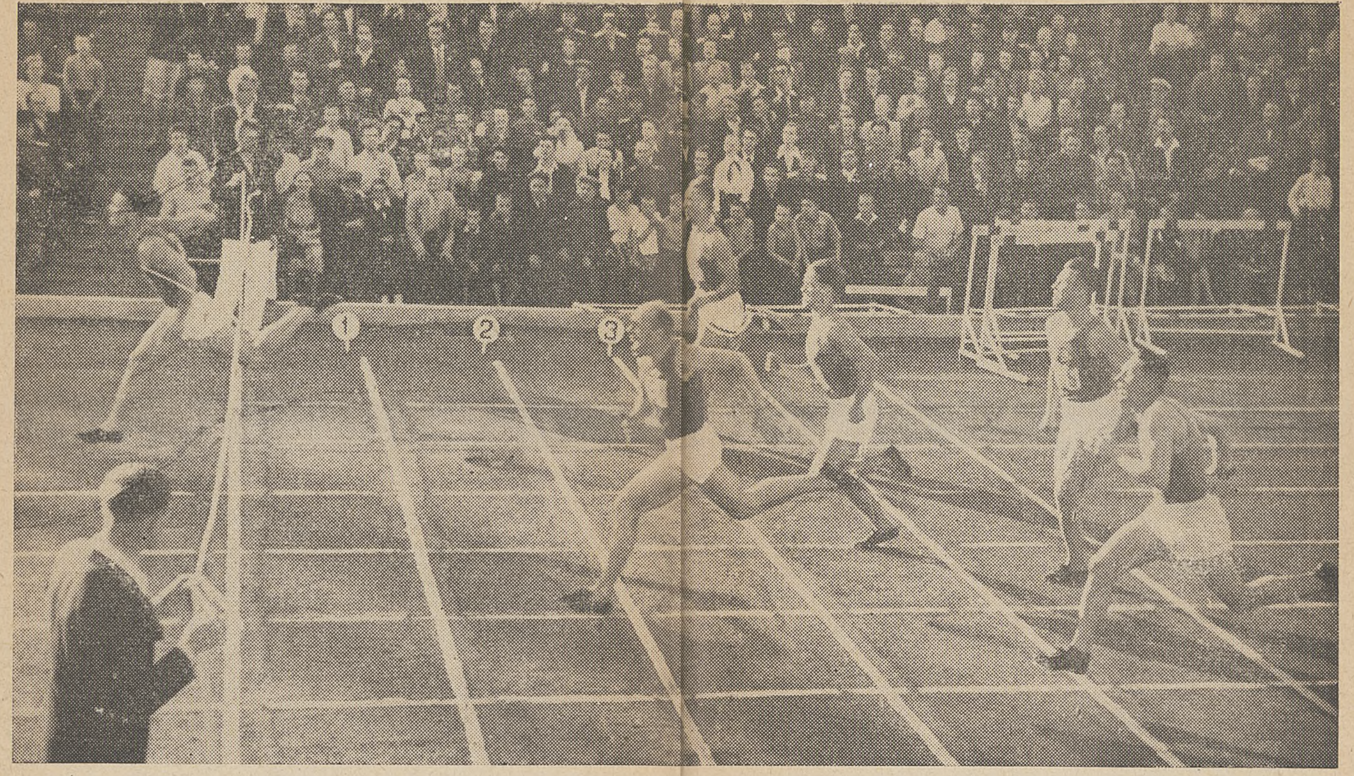
a. tułów silnie pochylony do przodu,
b. noga zamachowa w momencie dotknięcia ziemi (poza linią lub na linii środka ciężkości) ugięta w kolanie,
c. odbicie z przedniej części śródstopia,
d. krótka praca ramion,
e. krótki krok,
f. duże wahania środka ciężkości.

kroku zamachowego

a. tułów wyprostowany,
b. przedudzie nogi zamachowej wymachuje do przodu, noga dotyka ziemi (wyprostowana w kolanie) przed linią środka ciężkości,
c. odwinięcie stopy (ze śródstopia na palce) przy odbiciu,
d. obszerna praca ramion,
e. ruchy miękkie, naturalne,
f. dłuższy krok,
g. przez skrętową pracę bioder i barków mniejsze wahania środka ciężkości.



Z. STAWCZYK — w czasie startu



SUCHAREW — MISTRZ ZSRR — jeden z najlepszych biegaczy w Europie — osiągnął w 1950 roku czas 10,4 sek. na 100 m.

ZSRR

NAJLEPSZE WYNIKI W ROKU 1950

100 m kobiet		*100 m mężczyzn*	
MALSZYNA	11,9 sek.	SUCHAREW	10,4 sek.
SECZENOWA	12,0 „	SANADZE	10,5 „
DUCHOWICZ	12,1 „	KARAKUŁOW	10,5 „
TUROWA	12,1 „	GOŁUBIEW	10,6 „
RUSENKO	12,2 „	MURAWIEW	10,6 „
ADAMIENKO	12,3 „	CZMYCHOW	10,6 „
GERASIMOWA	12,3 „	CZERNOW	10,6 „
KWASZNINA	12,3 „	KOTELEWIEC	10,6 „
CZUDINA	12,3 „	KALIAJEW	10,7 „
HNYKINA	12,3 „	DAGMAN	10,7 „
SANDBANK	12,3 „	RJABOW	10,7 „
SAFRANOWA	12,3 „	SMIAJENOW	10,7 „
SMIRNOWA	12,3 „	GILDE	10,7 „
USS	12,3 „		

METODYKA STARTU

Naukę startu rozpoczyna się z postawy stojącej, wychylając się daleko do przodu. W momencie utraty równowagi wykonać należy kilka szybkich, krótkich kroków (stylem odbijającym).

Następnym ćwiczeniem jest start z wykroku wykonany w podobny sposób jak ćwiczenie poprzednie. Po nim następuje nauka startu półwysokiego — stosowanego przez biegaczy średnich i długich dystansów. Do startu tego biegacz staje w małym wykroku (noga odbijająca w przodzie) na lekko ugiętych nogach z tułowiem wychylonym do przodu. Ćwiczący wybiega na komendę. Gdy ćwiczenie to zostało opanowane, przechodzi się do startu klęcznego — podpartego — zrazu bez dołków, później z wykopanych przez siebie dołków, a wreszcie z bloków, zwracając uwagę na właściwe ułożenie tułowia po „gotów” oraz na pierwsze kroki wybiegowe.

STARTER I JEGO ZADANIE

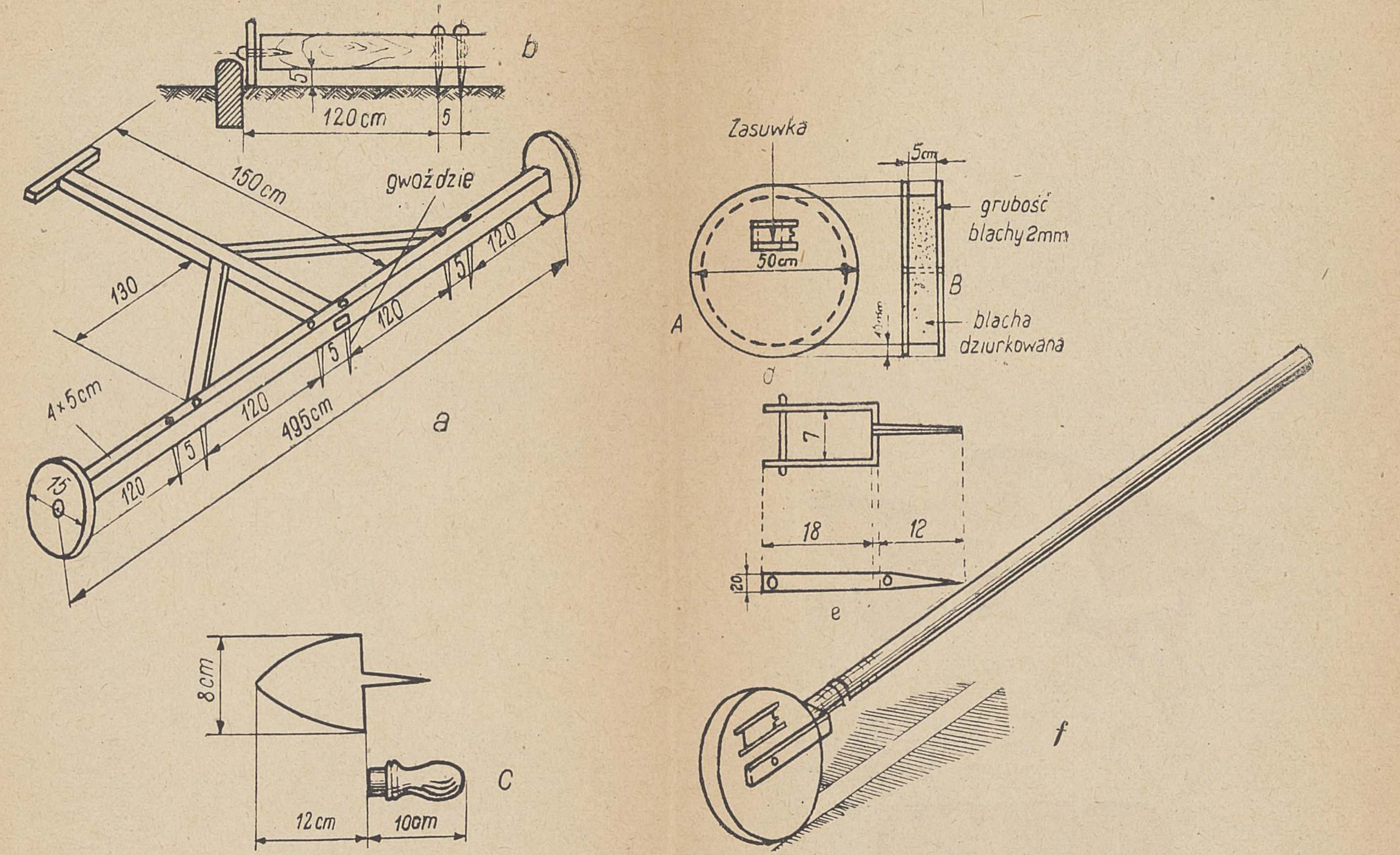
Starter podaje sygnał do biegu wystrzałem z pistoletu. Jest on jedynym sędzią, decydującym o prawidłowym lub przedwczesnym wybiegnięciu zawodnika.

Po kolejno podanych komendach: „na miejsca“ — „gotów“ — gdy zawodnicy — po wychyleniu się do przodu stoją spokojnie „jak mur“ — strzela. Najmniejsze drgnięcie zawodnika po „gotów“ nie zezwala na puszczenie biegu. Po „gotów“ może starter przetrzymać 2, 3, a nawet więcej sekund. Po przedwczesnym wybiegu starter cofa zawodników drugim strzałem lub gwizdkiem. Zawodnikowi, względnie zawodnikom, którzy przedwcześnie wybiegli, udziela ostrzeżeń. Po drugim przedwczesnym wybiegu zawodnik zostaje zdyskwalifikowany.

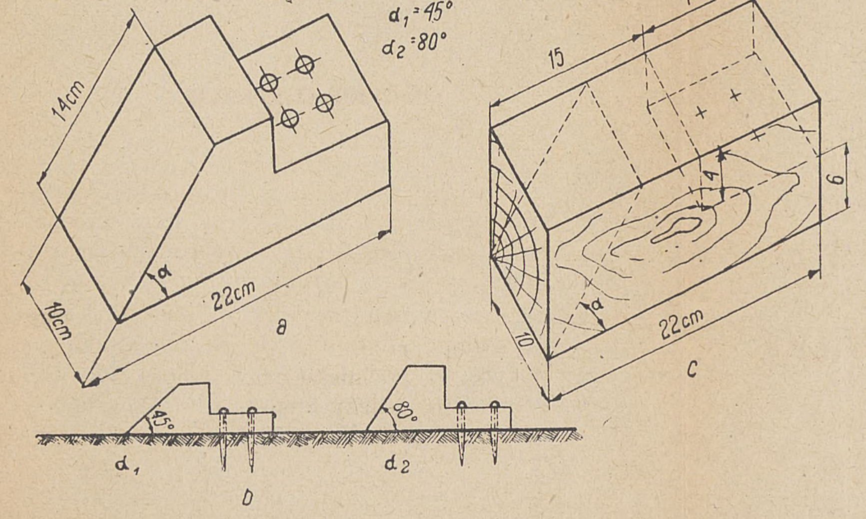
Starter winien wydawać komendy spokojnie, z opanowaniem i tak się ustawiać, aby mógł jak najlepiej obserwować wszystkich startujących. Może stać 6—8 metrów za linią startu albo też z boku — mniej więcej na linii wybiegu.

Przy starcie na 200 i 400 m, gdzie zawodnicy nie znajdują się na jednej linii, starter winien ustawić się w takim miejscu, ażeby odległość między nim a zawodnikami była mniej więcej jednakowa.

PRZYBORY POMOCNICZE I ICH WYMIARY



a — przyrząd do wytyczania 4-torowej bieżni, b — przyrząd — przy wytyczaniu torów — musi przylegać do wewnętrznej krawędzi bieżni, c — główne części łopatki startowej, d — znacznik, rzut z boku (A) i z przodu (B), e — oprawa z płaskiej kantówki, f — znacznik w całości.



SPOSÓB WYKONANIA BLOKÓW STARTOWYCH

a — Drewniany blok przedni. Kąt nachylenia ścianki 45 stopni. b — Ustawienie i przymocowanie bloków do bieżni. Kąt nachylenia ścianki bloku tylnego — 80 stopni. c — Wymiary i miejsce nacięć klocka, z którego przygotowuje się blok startowy.

SPORT W OBRAZACH

2

START

Redaguje: Zespół Redakcyjny
Wydawnictwo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Warszawa 1951. Printed in Poland.
Drukowano w nakładzie 20 000 egz. na papierze ilustr. 80 g. V kl. w drukarni Wyd. MON w Gdyni. Zam. 421/C-240. W-2-14096

Cena zł 1.55

SPORT W OBRAZACH

UKAZAŁY SIĘ: